लेखकका निवेदन

'विवेक और साधना' बड़ी पुस्तक है। अुसमें तात्त्विक, धार्मिक, भक्ति तथा योग-सम्बन्धी और सामाजिक आदि अनेक गंभीर तथा सामान्य लोगोंको समझनेमें कठिन मालूम हों अैसे विषय हैं। अुन्हें समझनेके लिअे अुन विषयोंका बहुत पूर्व-अभ्यास आवश्यक है। सबकी अितनी तैयारी नहीं होती। फिर भी जीवनको अुन्नत बनानेवाले सद्-वाचनमें अुन्हें रस होता है। अतः बहुत दिनोंसे मेरी यह अिच्छा थी कि अैसे लोगोंको आसानीसे समझमें आ जाय अैसे मूल पुस्तकके कुछ प्रकरणोंकी छोटी पुस्तिकाअें छापी जाय। कुछ मित्रोंने भी अैसी सूचना की थी। यह बात श्री जीवणजीभाअीके सामने रखते ही अुन्होंने अिसे स्वीकार कर लिया और थोड़े समयमें ही यह काम पूरा कर दिया। अिससे मुझे बड़ा आनन्द होता है।

यह पुस्तिका प्रसिद्ध करनेका मेरा मूल अुद्देश्य पूर्ण करना पाठकोंके हाथमें है। मेरा विश्वास है कि पाठक अिसे पूर्ण करेंगे।

१२-११-'६० केदारनाथ

१

समयका सदुपयोग

अुन्नतिकी अिच्छा करनेवालेको अपना जरासा भी वक्त बेकार न जाने देकर अुसका भरसक सदुपयोग करनेके लिअे सतत सावधान रहना चाहिये। रुपये-पैसेके बारेमें व्यवस्थित और

फुरसत दुर्भाग्यका लक्षण है

मितव्ययी रहनेवाले कितने ही आदमी समयके बारेमें लापरवाह पाये जाते हैं। अितना ही नहीं, आध्यात्मिक कल्याणके पीछे लगे हुअे मनुष्य भी समयका सदुपयोग करनेके बारेमें जाग्रत और विवेकशील नहीं होते, यह देखकर आश्चर्य होता है। व्यावहारिक मार्ग हो या पारमार्थिक, अुसमें समय-सम्बन्धी विवेक और सावधानीसे न चलनेवालेको अपने दोषोंके बुरे नतीजे कभी-कभी जन्मभर भुगतने पड़ते हैं। समर्थ रामदासका समयके सदुपयोगके बारेमें अेक बहुत ही महत्त्वका वचन है 'अेक सदैवपणाचे लक्षण रिकामा जाअू नेदी अेक क्षण॥' (दासबोध, ११–३–२४)। अेक क्षण भी बेकार न जाने देनेको, अुसका सदुपयोग करनेको अुन्होंने सौभाग्यका लक्षण कहा है। अिस पर विचार करनेसे लगता है कि जिन्हें अपने निर्वाहके लिअे कुछ न कुछ काम करना पड़ता है वे धन्य हैं, क्योंकि अुन्हें बेकार गवानेके लिअे वक्त ही आसानीसे नहीं मिलता। अुन्हें कुसंग या कुबुद्धिके कारण गलत रास्ते जानेका कोअी डर नहीं होता। जिन्हें अपना गुजारा करनेके लिअे मेहनत नहीं करनी पड़ती या अुसके लिअे अुद्योग करनेमें समय नहीं देना पड़ता, अुन्हें अन्य किसी सत्कार्य या सद्विद्याकी रुचि न हो तो समय बितानेके लिअे मनोरंजनके अुपाय ढूढ़ने पड़ते हैं। और अिसीमें कुसंगति, कुमित्र, बुरी आदतें, व्यसन आदिके कारण अुनकी अधोगतिकी संभावना रहती है।

मनुष्यका चित्त अच्छे-बुरे किसी न किसी विषयके बिना लम्बे समय तक बिलकुल खाली नहीं रह सकता। अुसे प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष,

सत्कर्मकी अभिरुचि

सच्चा या काल्पनिक, अच्छा या बुरा कोअी न कोअी विषय चाहिये। अुचित विषय न मिला तो वह अनुचित विषय ढूढ़ना करता है। अुचित

कोओी अच्छी अभिरुचि न हो, तो अैसे समय अुसे जो भी विषय मिल जाता है, अुसीकी तरफ अुसका मन सहज ही मुड़ जाता है। अैसे समय अुसे अेकदम अच्छा विषय नहीं मिलता। मिल भी जाय तो अुसे अुसमें रस नहीं आता। विषयके बिना चित्त रह ही नहीं सकता। अुस समय ज्यादातर 'खाली मन शैतानका घर' वाली स्थितिका ही भय रहता है। अिसलिअे अैसे समय मनुष्यको खूब सावधान रहना चाहिये।

लगातार अेक ही किस्मके जीवन-व्यवहारके कारण पैदा होनेवाली अरुचि, अुकताहट और निरुत्साहको दूर करनेके लिअे त्यौहार, अुत्सव, व्रत, विवाह या अिन्हींके जैसे कौटुम्बिक या सामाजिक आनन्दके अवसर, दावतें, तीर्थयात्रा, सार्वजनिक सभाअें, जुलूस, रथयात्राअें, कथा-कीर्तन, घर पर मेहमानोंका आना और किसीके यहां मेहमानी आदि भी खूब अुपयोगी होते हैं। आजकल नाटक, सिनेमा, क्लब, पार्टियां, गाने, बजाने व नाचनेके कार्यक्रम, महाबलेश्वर, माथेरान, शिमला, अूटी वगैरा स्थानों पर जलवायु-परिवर्तनके लिअे जाना अित्यादि अच्छे-बुरे तरीकोंसे अुकताहटको मिटाकर जीवनमें अुत्साह लानेकी नअी रीतियां प्रचलित होती जा रही हैं। सार यह है कि ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रियां, मन, बुद्धि, चित्त वगैराको सदाकी अपेक्षा अधिक तीव्र, भव्य, अुत्कट और आकर्षक विषय या रसानुभव, खासकर सामूहिक रूपमें मिलनेसे जीवनकी अुकताहट और निरुत्साह दूर हो जाता है। अैसे समय अपने जीवन-व्यवहार, आसपासकी परिस्थिति, अपने संस्कारों, स्वभाव, सभ्यता, शौक, रुचि, आदतों और ज्ञान-अज्ञान अेवं पात्रताके अनुसार हरअेक मनुष्य अपना मार्ग निकालकर जीवनमें फिर अुत्साह लानेकी कोशिश करता है। अपने जीवन-निर्वाहके लिअे किये जानेवाले अुद्योगमें ही मनुष्य अपने चित्तको रमा सके, तो प्रायः रोजमर्राके कामसे अूबनेका अवसर नहीं आयेगा। अितने पर भी जीवन-निर्वाहके लिअे किये जानेवाले अुद्योग या धंधेके सिवा अेक-दो अच्छी विद्याओं या कलाका शौक जीवनकी दृष्टिसे बड़ा अुपयोगी है। अैसी विद्याओं और कलाओंके अलावा अुसे कुछ न कुछ सार्वजनिक काम और वह भी निःस्वार्थ बुद्धि तथा अुदार मनसे करनेका शौक भी होना चाहिये, यानी अुसमें सेवावृत्ति होनी चाहिये। मनुष्यमें ये बातें हों

तो अुसके लिअे यह सवाल नहीं अुठेगा कि वह अपनी थुक
निरुत्साह कैसे मिटाये और फुरसतका समय कैसे बिताये।

फुरसतमें पैदा होनेवाले दोष

फुरसत और थुकताहटके वक्त मनुष्यमें कल्याण और
दोनों करनेकी शक्ति होती है। अुस समयका मनुष्य जैस
करेगा वैसा ही फल अुसे मिलेगा। अुस समय
अपने लिअे अुचित कार्य खोज निकाले,
विद्यायें और कलायें प्राप्त कर सके अ
लिअे अुपयोगी बनना अुसे सूझ सके, तो
दूसरोंका सहज ही कल्याण हो सकता है। अैसे वक्त वह जो
या कला प्राप्त करेगा, जो सत्कर्म आचरणमें लायेगा, अुसक
अुसकी सारी जिन्दगी पर होगा और वह अधिक अुदात्त बने
अुस समय अगर अुसे कोअी अुचित कार्य न सूझे और कुसंग
कारण अुसकी वृत्ति किसी व्यसनकी तरफ हो जाय, तो
असर अुसकी तमाम जिन्दगी पर पड़ेगा और अुसकी अधो
अच्छे विचारों और अच्छे संस्कारोंवाले मनुष्य फुरसतका जर
बेकार नहीं जाने देते; अुसे अपनी पसन्दके सत्कर्ममें लगाते है
अुन्हें कभी थुकताहट अनुभव करनेका प्रसंग ही नहीं आता
मनुष्य अैसे अवकाशके समय ही ज्यादा बिगड़ते हैं या अुन
शुरुआत होती है। अच्छे कामोंकी अभिरुचि बढ़ाअी हु
अुद्यमी मनुष्य भी फुरसतका वक्त ताश खेलनेमें व्यर्थ ही
कोअी सोते रहते हैं, तो कोअी भूख-प्यास न लगी होने
खाने-पीनेमें वक्त और रुपया बर्बाद करते हैं। कोअी दूसरोंके
फिजूल गपशप लगाने या निन्दा करनेमें अपना और द
बिगाड़ते हैं। कोअी समय नहीं कटता अिसलिअे बार-बार
तो कोअी पान-तम्बाकू खाने या बीड़ी-सिगरेट पीनेमें वक
व्यसन मनुष्यको समय गुजारनेमें मदद करते हैं, परन्तु वह
व्यसनाधीन ही बनता जाता है। फुरसतके समय ही कुसंग
रोंका भय अधिक रहता है। व्यसन ज्यादातर संगतिसे
अिसलिअे प्रत्येक मनुष्यको अिस तरहकी संगतिसे सावधान र

हमारे मित्रको केवल नासका, चायका, होटलमें जानेका या सिनेमाका व्यसन हो, तो भी हमें अैसे मित्रसे सावधान रहना चाहिये। मित्रके अच्छे-बुरे संस्कार मनुष्य पर पड़े बिना नहीं रहते। अिसी अनुभवसे मनुष्यके मित्रों परसे अुसकी परीक्षा करनेकी प्रथा पडी है। अिसी तरह मनुष्य अपना फुरसतका समय कैसे बिताता है, अिस परसे भी अुसकी परीक्षा करनी चाहिये; क्योंकि मनुष्य फुरसतके वक्त ज्यादातर अपनी रुचिके काम ही करता है।

अपने मनुष्यत्वका अज्ञान

अिस तरह विचार करने पर जान पडता है कि बेचैनी, अुकताहट और फुरसत मनुष्यके अहितका ही कारण बनते हैं। परन्तु व्यसनों या खराब आदतोंके मोहके कारण यह बात हमारे ध्यानमें नहीं आती। अुलटे हम अिसे भूषण मानते हैं और जिसे फुरसत नहीं मिलती अुसे अभागा समझते हैं। शास्त्रोंमें अनेक व्यसनोंका अुल्लेख है और अुनका निषेध भी किया गया है। अुनमें मुख्य चार महाव्यसन बताये गये हैं स्त्री, मृगया, द्यूत और मद्यपान। आजके समयमें पहलेके कुछ व्यसन पिछड गये हैं, तो कुछ नये व्यसनोंका आविष्कार भी हो गया है। व्यसन पुराने जमानेके हों या नये जमानेके, हम पर अुनका हानिकारक असर जरूर होगा। यह बात अभी तक हमारे गले अुतरी हुआी नजर नहीं आती। कारण, अभी तक हमने जीवनका सच्चा महत्त्व नहीं समझा है। हममें विवेक नहीं, सावधानी नहीं, दीर्घदृष्टि नहीं। हमारी हरअेक क्रियाका, संस्कारका क्या अच्छा-बुरा असर हम पर, हमारी सन्तान पर, परिवार पर और सारे समाज पर वर्तमान और भविष्यमें पड़ेगा, अिसका विचार हम नहीं करते। अुलटे, हम भ्रांतिसे यह समझते हैं कि अपनेमें अुठी हुआी तात्कालिक वृत्तिका शमन करनेसे हम शान्त या सुखी होंगे। विवेक, सावधानी और दीर्घदृष्टिका अभाव, अपने सिवा दूसरेके सुख-दुःखों तथा भावनाओंके प्रति लापरवाही, अवकाश, थोड़ी तात्कालिक अनुकूलता अथवा सत्ता वगैरा बातें किसी न किसी व्यसन या दोषका मूल कारण होती हैं। मनुष्यमें थोड़ीसी मानवता और विवेक जाग्रत हो जाय, तो अिस बारेमें अुसके मनमें कुछ न कुछ विचार आये बिना नहीं रहेगा कि

तो असुके लिअे यह सवाल नहीं अुठेगा कि वह अपनी अुकताहट और निरुत्साह कैसे मिटाये और फ़ुरसतका समय कैसे बिताये।

फ़ुरसत और अुकताहटके वक्त मनुष्यमें कल्याण और अकल्याण दोनों करनेकी शक्ति होती है। अुस समयका मनुष्य जैसा अुपयोग करेगा वैसा ही फल अुसे मिलेगा। अुस समय यदि मनुष्य अपने लिअे अुचित कार्य खोज निकाले, नअी नअी विद्याअें और कलाअें प्राप्त कर सके और दूसरोंके लिअे अुपयोगी बनना अुसे सूझ सके, तो अुसका और दूसरोंका सहज ही कल्याण हो सकता है। अैसे वक्त वह जो अच्छी विद्या या कला प्राप्त करेगा, जो सत्कर्म आचरणमें लायेगा, अुसका सुपरिणाम अुसकी सारी जिन्दगी पर होगा और वह अधिक अुदात्त बनेगा। लेकिन अुस समय अगर अुसे कोअी अुचित कार्य न सूझे और कुसंग या स्वभावके कारण अुसकी वृत्ति किसी व्यसनकी तरफ़ हो जाय, तो अुसका बुरा असर अुसकी तमाम जिन्दगी पर पड़ेगा और अुसकी अधोगति होगी।

फ़ुरसतमें पैदा होनेवाले दोष

अच्छे विचारों और अच्छे संस्कारोंवाले मनुष्य फ़ुरसतका जरासा भी वक्त बेकार नहीं जाने देते; अुसे अपनी पसन्दके सत्कर्ममें लगाते हैं। अिसलिअे अुन्हें कभी अुकताहट अनुभव करनेका प्रसंग ही नहीं आता। असंस्कारी मनुष्य अैसे अवकाशके समय ही ज्यादा बिगड़ते हैं या अुनके बिगड़नेकी शुरुआत होती है। अच्छे कामोंकी अभिरुचि बढ़ाअी हुअी न होनेसे अुद्यमी मनुष्य भी फ़ुरसतका वक्त ताश खेलनेमें व्यर्थ ही गवांते हैं। कोअी सोते रहते हैं, तो कोअी भूख-प्यास न लगी होने पर भी व्यर्थ खाने-पीनेमें वक्त और रुपया बर्बाद करते हैं। कोअी दूसरोंके यहां जाकर फ़िज़ूल गपशप लगाने या निन्दा करनेमें अपना और दूसरोंका वक्त बिगाड़ते हैं। कोअी समय नहीं कटता अिसलिअे बार-बार चाय पीते हैं, तो कोअी पान-तम्बाकू खाने या बीड़ी-सिगरेट पीनेमें वक्त गवांते हैं। व्यसन मनुष्यको समय गुज़ारनेमें मदद करते हैं, परन्तु वह अधिकाधिक व्यसनाधीन ही बनता जाता है। फ़ुरसतके समय ही कुसंग और कुसंस्कारोंका भय अधिक रहता है। व्यसन ज्यादातर संगतिसे ही लगते हैं। अिसलिअे प्रत्येक मनुष्यको अिस तरहकी संगतिसे सावधान रहना चाहिये।

हमारे मित्रको केवल नाचका, चायका, होटलमें जानेका या सिनेमाका व्यसन हो, तो भी हमें अैसे मित्रसे सावधान रहना चाहिये। मित्रके अच्छे-बुरे संस्कार मनुष्य पर पड़े बिना नहीं रहते। अिसी अनुभवसे मनुष्यके मित्रों परसे अुसकी परीक्षा करनेकी प्रथा पड़ी है। अिसी तरह मनुष्य अपना फुरसतका समय कैसे बिताता है, अिस परसे भी अुसकी परीक्षा करनी चाहिये; क्योंकि मनुष्य फुरसतके वक्त ज्यादातर अपनी रुचिके काम ही करता है।

अिस तरह विचार करने पर जान पड़ता है कि बेचैनी, अुकता-हट और फुरसत मनुष्यके अहितका ही कारण बनते हैं। परन्तु व्यसनों या खराब आदतोंके मोहके कारण यह बात हमारे ध्यानमें

अपने मनुष्यत्वका अज्ञान

नहीं आती। अुलटे हम अिसे भूषण मानते हैं और जिसे फुरसत नहीं मिलती अुसे अभागा समझते हैं। शास्त्रोंमें अनेक व्यसनोंका अुल्लेख है और अुनका निषेध भी किया गया है। अुनमें मुख्य चार महाव्यसन बताये गये हैं स्त्री, मृगया, द्यूत और मद्यपान। आजके समयमें पहलेके कुछ व्यसन पिछड़ गये हैं, तो कुछ नये व्यसनोंका आविष्कार भी हो गया है। व्यसन पुराने जमानेके हों या नये जमानेके, हम पर अुनका हानिकारक असर जरूर होगा। यह बात अभी तक हमारे गले अुतरी हुअी नजर नहीं आती। कारण, अभी तक हमने जीवनका सच्चा महत्त्व नहीं समझा है। हममें विवेक नहीं, सावधानी नहीं, दीर्घदृष्टि नहीं। हमारी हरअेक क्रियाका, संस्कारका क्या अच्छा-बुरा असर हम पर, हमारी सन्तान पर, परिवार पर और सारे समाज पर वर्तमान और भविष्यमें पड़ेगा, अिसका विचार हम नहीं करते। अुलटे, हम भ्रान्तिसे यह समझते हैं कि अपनेमें अुठी हुअी तात्का-लिक वृत्तिका शमन करनेसे हम शान्त या सुखी होंगे। विवेक, साव-धानी और दीर्घदृष्टिका अभाव, अपने सिवा दूसरेके सुख-दुःखों तथा भावनाओंके प्रति लापरवाही, अवकाश, थोड़ी सांपत्तिक अनुकूलता अथवा सत्ता वगैरा बातें किसी न किसी व्यसन या दोषका मूल कारण होती हैं। मनुष्यमें थोड़ीसी मानवता और विवेक जाग्रत हो जाय, तो अिस बारेमें अुसके मनमें कुछ न कुछ विचार आये बिना नहीं रहेगा कि

अुसके व्यसनों, शौकों और मनोरंजनके खातिर कितने निरपराध व्यक्तियोंके अुचित सासारिक सुखोंका, अुनकी सद्‌भावनाओंका और अुनके आयुष्यका नाश होता है; बेचारे कितने निरपराध प्राणियोंकी हमारे शौकके खातिर सिर्फ अिसलिअे जान चली जाती है कि वे दुर्बल हैं। मनुष्य अपनी तात्कालिक वृत्तिको महत्त्वपूर्ण समझता है, परन्तु दूसरोंके जीवनकी अुसे कोअी कीमत मालूम नहीं होती। अितने अविवेकका कारण यह है कि वह स्वयं मनुष्यके नाते अपनी सच्ची कीमत नहीं जानता।

फुरसतके कारण साधु-संप्रदायोंमें घुसे हुअे दोष

साधु-सम्प्रदायों तकमें फुरसतके कारण अनर्थ होते रहे हैं और अभी तक हो रहे हैं। कर्ममार्ग छोड़ देनेके कारण निवृत्ति-परायण लोगोंके लिअे यह बड़ा सवाल होता है कि समय कैसे बितायें। चौबीसों घण्टे अीश्वरके चिन्तनमें बिताना सम्भव नहीं होता। नित्यके क्रियाकाण्डमें कुछ समय बीत जानेके बाद बाकी रहे समयका सवाल अुन्हें परेशान करता है। नाम-स्मरण, अुन्हीं धार्मिक साम्प्रदायिक ग्रंथोंका बार-बार पठन, तीर्थाटन, गंगा या नर्मदाकी प्रदक्षिणा, भजन, कीर्तन वगैरा करनेके बाद भी वक्त बच ही रहता है। अतः अुसके लिअे अुन्होंने भंग, गाजा, सुल्फा, अफीम वगैरा जैसे व्यसनोंकी मददसे चित्तके लयका और समय गुजारनेका अुपाय ढूढ निकाला। अिसीलिअे अनेक साधु-सम्प्रदायोंमें अिन व्यसनोंकी अतिशयता दिखाअी देती है। नशीली चीजोंकी खपत जितनी अिन लोगोंमें होती है, अुतनी और किसी समाजमें नहीं होती होगी! चित्तका लय करनेके लिअे ये जरूरी साधन हैं, अैसी मान्यता अिस मार्गमें अिन व्यसनोंको मिली हुअी है। चित्तको प्रत्यक्ष या काल्पनिक कोअी भी विषय चाहिये। अुसे कोअी विषय न मिले तो वह सुषुप्तिकी ओर झुकता है, अैसा अूपर कहा गया है। कुदरती नींदकी मर्यादा होती है। अैसी स्थितिमें फुरसतका वक्त बिताना मुश्किल होनेके कारण अुन्हें बाहरी अुपायों द्वारा अपने चित्तको बेहोश करना पड़ता है। अिस बेहोशीको चित्तकी लयावस्था माना जाता है। हममें यह विश्वास तो है ही कि चित्तके कारण ही आसक्ति, बन्धन, कर्म और जन्म-मरण वगैरा मनुष्यके साथ लगे हुअे हैं। किसी भी अुपायसे चित्तका लय प्राप्त करना

आध्यात्मिक दृष्टिसे श्रेष्ठ और आवश्यक भूमिका मानी जाती है। अतः जिस भ्रमके कारण बेहोशी लानेवाले व्यसनोंकी परम्परा कुछ साधुओं और वैरागियोंके सम्प्रदायोंमें चली आजी है। जिन चीजोंको हम निषिद्ध और त्याज्य मानते हैं, वे ही अुन्हें अत्यन्त जरूरी और महत्त्वपूर्ण लगती हैं। आरोग्य, ज्ञान, सद्भावना, सद्गुण, सेवा वगैरा अनेक दृष्टियोंसे समाजके लिअे अुपयोगी होनेकी बात न सूझनेके कारण ये सारे बुरे नतीजे होते रहे हैं। मनुष्य दुनियादारीमें लगा हो या परमार्थमें, ज्यादातर अुसके जीवनमें फुरसतकी वजहसे ही अिस तरहकी बुराअियां पाअी जाती हैं। अिसलिअे श्रेयार्थी सायकको क्षण क्षणका दक्षतापूर्वक सदुपयोग करनेका प्रयत्न करना चाहिये। अुसे हमेशा जाग्रत रहकर सद्विचारी और सत्कर्म-परायण रहनेमें ही अपना कल्याण मानना चाहिये।

जीवनमें मैत्रीका अुपयोग

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। संगतिके बिना वह अकेला नहीं रह सकता। फुरसतके वक्त अुसे संगतिकी जरूरत ज्यादा महसूस होती है। जिसे शुरूसे ही सत्संग अच्छा लगता है, वह फुरसतका समय सत्संगमें बिताता है। हरअेक आदमीको किसी सन्त-सज्जनसे या सदाचारी पुरुषसे सम्बन्ध रखना चाहिये। जिसके लिअे वह संभव न हो, अुसे किसी सन्मित्रसे जरूर सम्बन्ध बनाना चाहिये। कुमित्र अधोगतिकी ओर ले जाता है और सन्मित्र अुन्नतिकी ओर। सन्मित्रका बहुत बड़ा मूल्य है। सत्संगके लिअे किसी साधु पुरुषकी ही संगतिकी जरूरत नहीं है। जिसकी संगतिमें कुसंस्कार नष्ट हों और आचार-विचार शुद्ध रहें, अुसकी संगतिको हमें सत्संग ही समझना चाहिये। सन्मित्रके जैसा कल्याणकर्ता दुनियामें शायद ही कोअी मिलेगा। अुसकी संगतिमें जीवन सहज और अनजाने ही अुन्नत होता रहता है। परन्तु यह समझ लेना चाहिये कि सन्मित्र किसे कहा जाय। जिसकी संगति हमें प्रिय लगे, जिसकी संगतिमें आनन्द आये, अुसे हम सन्मित्र समझने लगें, तो यह हमारी भूल भी हो सकती है। व्यसनी और दुष्ट मनुष्योंके भी मित्र होते हैं। अुनकी संगति अुन्हें प्रिय होती है और अुसमें अुन्हें आनन्द भी आता है। अिससे अुन्हें सन्मित्र मानना ठीक नहीं। अिसलिअे देखना चाहिये कि कोअी संगति

कल्याणप्रद है या नहीं। जिसे कल्याणप्रद मार्गकी अभिरुचि पैदा करने-
वाला मित्र मिल गया, अुसके जीवनका कोअी भी समय व्यर्थ या अनर्थ-
कारी प्रवृत्तियोंमें नहीं जायेगा। अिसमें शक नहीं कि जीवनमें माता-
पिता, भाअी-बहन, पत्नी, गुरुजन, सन्त-सज्जन आदि सबका बहुत बड़ा
महत्त्व है। परन्तु जीवनकी विशालता, अुसकी तरह तरहकी छोटी-बड़ी
प्रवृत्तियां, अुन्हें करनेके लिअे विविध प्रकारके आवश्यक गुण और अुनका
विकास — अिन सबका विचार करते हुअे सन्मित्र जैसा सहायक
जीवनमें और कोअी नहीं मिल सकता। माता-पिता, भाअी-बहन और गुरु-
जनोंसे भी सन्मित्र हमें ज्यादा सच्चे रूपमें पहचानता है। वह हमारे
तमाम गुण-दोषोंका साक्षी और ज्ञाता होता है। वह न हमें औपचारिक
मान-प्रतिष्ठा देता है और न हमसे चाहता ही है। वह हमें हर प्रकारके
पापसे बचानेकी कोशिश करता है। हमारे दोषोंको जानते हुअे भी वह
हमें क्षमा करता है। वह हमेशा हमारा भला सोचता है और बुराअियोंसे
बचाता है। कठिनाअियों और दुःखोंमें हमें सम्हालता है। अत्यन्त प्रिय
माने जानेवाले व्यक्तियोंसे भी मनुष्य जिस चीजको छिपाता है, अुसे
वह सन्मित्रके सामने खुले दिलसे कह सकता है। अुसके साथ वह बहुत
ही खुले दिलसे व्यवहार करता है। वह हमारे प्रेमका भूखा होता है।
फिर भी कभी हमारी खुशामद नही करता। झूठी तारीफ नही करता।
अुलटे हमारे कोप या नाराजीकी परवाह न करके वह हमारे दोषोंके बारेमें
हमें सावधान करनेके लिअे अुलाहना देने और समय पड़ने पर हमारा
तिरस्कार करनेसे भी नही चूकता। वह कभी हमसे स्वार्थ साधनेकी
अिच्छा नही रखता। हम अुसके सामने अुसकी बड़ाअी या प्रशंसा कभी
नही करते और करें भी तो वह अुसे पसन्द नही करता। हृदयकी निष्क-
टता, सरलता और शुद्धता सन्मित्रके बराबर किसी औरके साथ रखी
या प्राप्त नही की जा सकती। अगर समभाव प्राप्त करना ही जीवनकी
सर्वश्रेष्ठ अवस्था हो, तो अुसे सन्मित्रके साथ जितनी जल्दी हम सिद्ध
कर सकते हैं अुतनी और किसीके साथ नही कर सकते। प्रत्येक निकटके
प्रियजनके लिअे हमारे हृदयमें प्रेम-प्रवाह बहता रहता है, फिर भी अुन
सबमें सन्मित्रके लिअे हमारे हृदयमें बहनेवाले प्रवाहमें जो सरलता,

गये। अिसका कारण यही है कि त्याज्य विषयका मंडन करनेके निमित्तसे अुन्हें समय-समय पर अुसका जो चिन्तन करना पड़ा, अुसके संस्कार अुनके चित्त पर अधिकाधिक जमा होते रहे। और अुनकी मति यद्यपि पहले शुद्ध थी, फिर भी अुनकी मूल अिच्छाके विरुद्ध अुन संस्कारोंका अनिष्ट परिणाम अुनके जीवन पर हुआ। त्यागके निमित्तसे, निषेधके हेतुसे की गअी निन्दा अंतमें हमारा अकल्याण ही करती है। अिसलिअे हमें निन्दासे दूर रहना चाहिये। किसीके भी दुराचरणकी चर्चा या चिन्तनमें न पड़नेमें ही हमारी सुरक्षा है।

निन्दासे अनजानमें प्राप्त होनेवाला रस

समाजमें कोअी नैतिक दुर्घटना घटती है, तो धीरे-धीरे अुसकी चर्चा शुरू हो जाती है। लोगोंके लिअे यह अेक जिज्ञासाका, चर्चाका और अेक प्रकारसे अपनी नीति-सम्बन्धी निष्ठा और श्रेष्ठता दिखानेका अप्रत्यक्ष रीतिसे अच्छा मौका बन जाता है। बार-बार अुसी विषय पर आपसमें चर्चा होती है और बादमें अुससे सबका मनोरंजन भी होने लगता है। परनिन्दामें अपनी पवित्रताके आभासका आनन्द होता है और दूसरेके प्रति हमारे मनमें अीर्ष्या हो, तो अुसका कुछ अंशोंमें शमन होनेका सन्तोष हमें मिलता है। अिसके सिवा मनुष्य जिस विषयके प्रति अरुचि दिखाकर अुसका निषेध करता है, अुसके प्रति वह कितना ही तिरस्कार दिखानेका ढोंग करे या आभास पैदा करे, तो भी अुस विषयकी चर्चामें ही अुसे थोड़ा-बहुत रस आने लगता है। विषयोंका रस मनुष्य कअी तरहसे ले सकता है। त्यागबुद्धिसे किये गये वर्णन-चिन्तनमें अूपर अूपरसे देखने पर रसानुभव न लगता हो, तो भी सूक्ष्मतासे जांच करने पर पता चलेगा कि मनुष्य अिस निमित्तसे भी रसानुभव लेता हुआ दिखाअी देता है। और बिलकुल पहले ही मौके पर न हो, तो भी ज्यों-ज्यों विषयकी चर्चा बढ़ जाती है, त्यों-त्यों अुसमें रस पैदा हुअे *बिना नहीं रहता।* चित्तका यह धर्म है। अिसमें विद्वान-अविद्वान, सज्जन-दुर्जन, साधक और साधारण मनुष्यका भेद नहीं है।

जिस विषयकी तरफ हमारी प्रकट या सुप्त वृत्ति होती है अुस विषयकी हमें प्राप्ति न हो, तो जिसे होती है अुसके प्रति हमारे मनमें क्रोध और किसी भी अुपायसे क्रोध शान्त न हो तो अीर्ष्या और मत्सर पैदा होते हैं। जिन सबकी अुत्पत्ति अभिलाषासे होती है। जहां अभिलाषा ही नहीं होती, वहां दुःख नहीं होता, क्रोध नहीं होता और मत्सर भी नहीं होता। मानव-प्रकृतिके अिस मनोधर्मसे आप जान सकेंगे कि दूसरोंके पतनकी हम निन्दा क्यों करते हैं और अपनेको पतनसे बचानेके लिअे हमें क्या करना चाहिये। अपनी और समाजकी नीतिकी रक्षा करनेकी जिम्मेदारी हम सब पर है। मगर अुसे पूरा करनेका मार्ग निन्दा या व्यर्थ चर्चा नहीं है। अैसा करके हम अपनी रसवृत्तिका पोषण करते हैं। शब्दमें कम सामर्थ्य नहीं है। रसवृत्तिको अुत्तेजित करने और किसी अंशमें अुसका शमन करनेका सामर्थ्य शब्दमें है। दैवयोगसे प्रत्यक्ष पतनकी हमारी परिस्थिति न हो, तो भी हम दूसरी अिन्द्रियोंको निन्दा द्वारा अपवित्र तो करते ही हैं।

निन्दाके कारण रसवृत्तिकी जागृति

निन्दासे हममें और समाजमें अनेक दोष पैदा होते हैं। अिससे जिन छोटे बच्चोंकी समझमें यह विषय नहीं आता, अुनके मनमें भी अुसके बारेमें जिज्ञासा पैदा होती है। अिसके कारण बचपनसे ही अुनके मन पर बुरे संस्कार पड़ते रहते हैं। जिस विषयके बारेमें व्यक्तिगत, पारिवारिक या सामाजिक नीतिमत्ताकी दृष्टिसे मौन रखना ही श्रेयस्कर है, अैसे विषयकी चर्चासे स्त्री-पुरुष सबके मनमें अेक प्रकारकी असभ्यता पैदा होती है। वह असभ्यता ही मनुष्यकी अुन्नतिमें बाधक और अवनतिमें सहायक बनती है। अिसलिअे अिन सब बातोंसे आप दूर रहें।

हरअेक व्यक्तिमें अच्छे और बुरे दोनों प्रकारके संस्कार — कोअी गुप्त तो कोअी प्रकट रूपमें — होते हैं। वे हममें बीजरूपमें रहते ही हैं। जब हम किसी नैतिक दुर्घटनाके विषयमें सुनते और चर्चा करते हैं, तब हममें कैसी वृत्तियां जाग्रत होती हैं, अिसकी हमें जांच करनी चाहिये। घटनाके विषयके प्रति जब हम तिरस्कार दिखाते हैं, तब हमारे चित्तमें

सचमुच अुस घटनाके प्रति तिरस्कार होता है या रस, जिसकी हमें खोज करनी चाहिये। अपने मनकी अच्छी तरह जाच किये बिना यह भेद हमारी समझमें नही आता, क्योकि हमारे मनमें अनेक विषयोंके लिअे प्रीति भरी रहती है। अेक ओर हम अुनके प्रति वैराग्य, अरुचि और निषेध दिखाते हैं, तो दूसरी ओर अुन्ही विषयोकी चर्चामें हमारी अुन विषयो-सम्बन्धी मूल प्रीति जाग्रत होती है और वह हमें चर्चाकी तरफ अधिकाधिक खींच ले जाती है। परन्तु यह बात सूक्ष्म निरीक्षणके बिना हमारे ध्यानमें नही आती। अिस प्रकार निषेध और रस, दोनोंके मिश्रणमें चर्चा जारी रहती है और हरअेक चर्चा करनेवालेको अैसा महसूस होता रहता है कि हम सब नीतिशुद्ध और नीतिनिष्ठ हैं। परन्तु अिन बातोके परिणामका विचार करने पर लगता है कि ये चीजें श्रेयार्थीकी अुन्नतिमें अुपयोगी होनेके बजाय अुसकी अवनतिका ही कारण बनती हैं। विवेककी दृष्टिसे देखने पर अैसा लगता है कि अनुचित घटना-सम्बन्धी चर्चामें विषयका रस, दूसरोंके प्रति अीर्ष्या-मत्सर, अपनी नीतिमत्ताके बारेमें मूलभरी श्रेष्ठ भावना और दंभ आदि बातें ही मुख्यत होती हैं।

घटनाके अवसर पर हमारा कर्तव्य

अैसी किसी अनुचित घटनाके मौके पर सचमुच दूसरोंका कर्तव्य कब पैदा होता है, अिसका भी विचार करनेकी जरूरत है। अनुचित घटनाका विषय बननेवाले व्यक्तिके साथ हमारा निकट सम्बन्ध हो, हम पर अुसकी विशेष नैतिक या अन्य जिम्मेदारी हो, हमारी या हमारे नजदीकके दूसरे लोगोंकी अुसके आचरणसे प्रत्यक्ष हानिकी संभावना हो, अुसके कारण समाजकी नीतिमत्ताको खतरा हो, तो अैसे प्रसग पर हमारा कर्तव्य अुपस्थित हो जाता है। केवल जिज्ञासा, निन्दा या चर्चाके लिअे अुसमें भाग लेनेकी जरूरत नहीं।

निन्दा पतितके अुद्धारका अुपाय नहीं है

अनुचित घटनामें फंसे व्यक्तिकी अवनतिका हमें सचमुच दुःख हो, तो क्या हम बाहर अुसकी चर्चा या निन्दा करेंगे? अैसे अवसर पर निन्दा या चर्चा करनेवालेको विचार करना चाहिये कि हमारी लड़की या लड़का, मां, बाप, बहन, भाअी या और कोअी हमारे घरका या निकटका व्यक्ति अैसी स्थितिमें होता तो हम क्या करते? दूसरोंके साथ अुसकी निन्दा

और चर्चा करते फिरते या अिस बातकी किसीको भी खबर न लगने देकर अत्यन्त सहानुभूतिपूर्वक अुस व्यक्तिको अवनति या संकटसे बचाने और सुधारनेका प्रयत्न करते? जहां गहरी सहानुभूति होती है, जहां सच्चा दुःख होता है, वहां मनुष्य अपनी करुणासे, अपने प्रेमसे, दूसरोंको अवनति या संकटसे निकालनेकी कोशिश करता है। जो अपने आपको नीतिमान मानते हैं और दूसरोंकी अवनति देखकर अुनकी निन्दा करते हैं, अुन्होंने क्या कभी विचार किया है कि निन्दासे वे आज तक कितनोंका सुधार कर सके हैं? जिनकी अवनतिके लिअे अुन्हें दुःख होता है, अुनमें से अेकसे भी कभी हृदयपूर्वक, भावनापूर्वक प्रेमकी दो बातें कहनेका मौका अुन्हें याद आता है? अुनका हृदय करुणा, अनुताप और पवित्रतासे भरनेका अुन्होंने कभी प्रयत्न किया है? मानव-प्रकृति; व्यक्तिके विकास, भावना और संस्कार; अुसकी परिस्थिति, अुसके अनुकूल-प्रतिकूल संयोग; अुसके पतन और अभ्युदयके कारण; कभी-कभी पैदा होनेवाली अुसकी अगतिक या असहाय अवस्था; मनुष्यमें ...ाने और अपनी आयुगत वृत्तियां, अिच्छाअें और वासनाअें, अुनके बाहर आर्थिक साधनों अुचित जरूरतें पूरी करनेके आवश्यक सरल और प्रा... और व्यक्तिगत और मार्गका अभाव; मनुष्यकी सामाजिक, कौटुम्बिक —अिन सबका अवस्था; जीवनमें अनेक प्रकारसे होनेवाली परेशानी ...नेसे पहले कोअी विचार किसी भी अनुचित घटनाके मौके पर निन्दा कर करता है?

पतितके प्रति अनुकम्पा और अपने विषयमें निरहंकारिता

नीतिमान समझे जानेवाले मनुष्योंको हमेशा प्रतिकूल परिस्थितियोंमें से गुजरनेका मौका आया होता, तो वे नीतिमान रह पाते या नहीं अिस बारेमें शंका ही है। मनुष्यकी नीतिका आधार ज्यादातर अनुकूल-प्रतिकूल संयोगों पर, परिस्थिति पर होता है। अिसीलिअे जिसे श्रेयकी साधना करनी है, अुसे सदा सद्व्यवसाय, सद्वाचन, सत्संग और अच्छा वातावरण बनाये रखना चाहिये। खुद होकर कभी प्रतिकूल संयोगोंमें नहीं पड़ना चाहिये। किसी कारणसे ...सा अवसर आ ही जाय, तो अुससे भरसक जल्दी बाहर निकल जाना

चाहिये। बाहर न निकला जा सके तो अुतने समय तक अत्यन्त जाग्रत और यथासंभव मर्यादामें रहना चाहिये। अिसमें भूल की जाय या अनजाने हो जाय, तो अुसका बुरा परिणाम थोड़े-बहुत अंशमें मनुष्य पर हुअे बिना नहीं रहता। कैसे प्रसंगोंमें, कब और किस तरीकेसे मनुष्यकी दुर्वृत्तियां जाग्रत होकर अुसे विपरीत परिणाम तक घसीट ले जायंगी, अिसका कोअी ठिकाना नहीं। अिसलिअे अपनी नीतिमत्ताके बारेमें किसीको अहंकार नहीं रखना चाहिये। दूसरोंके प्रति सदा अनुकम्पा रखनी चाहिये। शक्ति हो तो सहृदय बनकर किसीको पतनसे बचानेकी कोशिश की जाय। लेकिन अुसे नीच समझकर अुस पर क्रोध न किया जाय, और दिलमें भी हमें कभी अैसा न लगना चाहिये कि अपने पतनसे वह सुखी हुआ है। सुखी हुआ अैसा लगे तो ही अुसके प्रति अीर्ष्या और मत्सर पैदा हो सकता है। लेकिन अैसा लगे कि अुसका सचमुच पतन हुआ है, तब तो हमारे चित्तमें अुसके लिअे दया ही अुत्पन्न होगी।

अिसीके साथ आपको अेक और महत्त्वकी बात बताता हूं। अिस आशासे कि आपकी ओरसे अिस मामलेमें कोअी अुपाय मिल जायगा, कोअी व्यक्ति भोलेपनमें आपसे अपने पतनके प्रसंग और अुसके कारण कहने लगे, तो आपमें अपनी वृत्तिको शुद्ध रखते हुअे दूसरोंको सलाह देकर बचानेकी शक्ति नहीं है अैसा जानकर वे बातें आप न सुनें। यह ध्यानमें रखिये कि वह शक्ति आपमें नहीं है। आपमें अुतनी दया न हो, आपको यह भरोसा न हो कि आप अपना चित्त शुद्ध रख सकेंगे, तो अैसी हालतमें अुस तरहकी बातें सुननेसे न बचनेमें अविवेक और अधैर्य है। और सुननेकी अिच्छा होनेमें मोह और रसवृत्ति है। अिस मोहमें आप फसेंगे, तो अुससे निकलना आपके लिअे मुश्किल हो जायगा। फिर आपकी अुन्नतिकी अिच्छा और तत्सम्बन्धी प्रयत्न दोनों वहीं खतम समझिये। अैसी बात अेक बार भी सुनेंगे, तो आपका मोह जाग्रत हो जायगा। वह मोह आपको अुस मार्गमें आगे ही आगे धकेलेगा। दूसरोंको तारनेकी शक्ति तो आपमें कभी न आयेगी, अुलटे यह मोह आपको ही दंभमें डाल देगा और दूसरोंमें अैसा

श्रवणेन्द्रियकी शुद्धि

भ्रम पैदा करनेकी प्रेरणा देगा कि आपमें अैसी तारक-शक्ति है। अिसमें भी स्त्रियोंकी अैसी बातें सुननेका मोह और रस आपको होने लगे, तो आपके ध्यानमें यह बात नहीं आयेगी कि यह भी अेक प्रकारका विलास है, और ध्यानमें आ भी जाय तो आप अुसे छोड़ नहीं सकेंगे। आगे चलकर आपकी रसवृत्तिका पोषण और दमन अिसी प्रकार होता रहेगा। अुसे बाहरसे आप कैसा भी अुदात्त नाम दें, आपका हृदय सारी वस्तु-स्थिति अच्छी तरह जानता होगा। परन्तु सदाकी आदतके कारण अुससे छूटनेकी आपकी शक्ति भी धीरे-धीरे नष्ट हो जायगी। अितना ही नहीं, अिस आदतके कारण आपकी अैसी हालत हो जायगी कि रोज कोअी न कोअी अैसी बात सुने बिना, अिस विषयका हर पहलूसे चिन्तन किये बिना, आपको चैन नहीं पड़ेगा। अिस विषयमें आपके सामने कोअी बात न करेगा, तो आप जान-बूझकर यह विषय छेड़ेंगे और अैसी कोशिश करेंगे कि दूसरोंको भी अुसमें भाग लेना पड़े। आपकी स्थिति व्यसनी मनुष्यकी-सी हो जायगी; और अपने आपको और दूसरोंको अिस बातका झूठा आभास कराते रहेंगे कि आप बड़ी-बड़ी मानसिक खोजें करनेके प्रयत्नमें हैं। परन्तु यह सब भ्रांति है। यह शुद्ध जीवन नहीं और न शुद्ध जीवन बनानेका मार्ग है। जिसे अपनी अुन्नतिकी परवाह है, वह अैसे मार्ग पर कभी नहीं चलेगा। दुनियाके पापकृत्य और अुनका अितिहास सुननेकी हमें क्या जरूरत है? दुर्गंधके कुअेंमें गिरकर हम क्या ढूंढ़ निकालेंगे? हम पर अुसकी कौनसी जिम्मेदारी है? हमें किसीकी निन्दा करनेकी जरूरत नहीं है, किसीके दुष्कृत्योंकी चर्चा करनेकी जरूरत नहीं है; और न जगतके अुद्धारके लिअे किसीके दुराचरणका हाल सुननेकी जरूरत है। कारण, अिससे किसीका भी सुधार या अुद्धार नहीं होता। हां, हमारी अपनी दुर्गति निश्चित रूपसे होती है। अिसीलिअे श्रेयार्थी साधकको अिस विषयमें सदा सावधान रहना चाहिये और निन्दा या दुष्कृत्योंकी चर्चामें कभी नहीं पड़ना चाहिये।

(दैनिक प्रवचनसे)